



令和6年度 7月分 給食献立予定表



Bブロック（14回）城南小・上山川小・山川小・結城中・結城南中

結城市立学校給食センター

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー(7品目) 卵、乳、小麦、落花生、 えび、そば、かに	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子を整える		小学生	中学生
1 (月)	【世界の味めぐり：フランス】						
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	ミルククリーム	スキムミルク	砂糖 油		乳		
	牛乳	牛乳			乳	604	733
	オムレツラタトゥイユソース	たまご	オリーブ油 砂糖 油	たまねぎ スッキーニ トマト	卵・小麦	19.9	24.3
	キャロットサラダ	まぐろ	ドレッシング 油	にんじん きゅうり		2.5	3.1
	ポトフ	ぶた肉	じゃがいも 油	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	小麦		
2 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	黒ソイフライ※骨に注意	ソイ	パン粉 油		小麦	634	784
	キャベツとチーズのサラダ	チーズ かつお節	ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん	乳・小麦	23.0	27.4
	夏野菜のみそ汁	とうふ みそ 油あげ	じゃがいも ごま油	ねぎ なす		2.0	2.3
3 (水)	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	豚そぼろ丼(ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 油 砂糖	たまねぎ にんじん しょうが	小麦	638	787
	牛乳	牛乳			乳	25.6	30.2
	ほうれんそうの卵あえ	たまご		ほうれんそう キャベツ	卵・小麦	2.2	2.6
	ごま豆乳汁 三色そば料にして 食べてください!!	ぶた肉 とうふ 豆乳 みそ	油 ごま	だいこん にんじん ねぎ			
4 (木)	【七夕メニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	鶏肉のたまねぎソース	とり肉	小麦粉 油 でん粉 砂糖 パン粉	たまねぎ	小麦	600	743
	天の川汁	魚めん 油あげ	でん粉	にんじん オクラ だいこん たまねぎ しいたけ	小麦	21.4	25.5
	お星さまジュレ	乳製品 寒天	ゼリー 砂糖	もも バインアップル ぶどう	乳	1.7	2.0
5 (金)	中華めん		中華めん		小麦		
	みそラーメンのスープ	ぶた肉 大豆 みそ	油 ごま	にら にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが	小麦	659	872
	牛乳	牛乳			乳	25.3	32.2
	春巻き	ぶた肉	小麦粉 でん粉 はるさめ 油	キャベツ にんじん たまねぎ	小麦	2.8	3.4
	キャベツの中華あえ	ハム	ごま ごま油 砂糖	キャベツ こまつな とうもろこし	卵・乳・小麦		
8 (月)	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	豆腐ナゲット(小②中③)	とうふ 魚のすり身 豆乳	油 砂糖 小麦粉 でん粉		小麦	604	790
	わかめとツナのサラダ	わかめ まぐろ	ドレッシング 油	キャベツ きゅうり たまねぎ		21.8	27.7
	ブラウンシチュー	ぶた肉 ミルクカルシウム	じゃがいも 油 小麦粉	たまねぎ にんじん トマト にんにく	乳・小麦	2.7	3.5
9 (火)	【いばらき美味しおDayメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	焼きぎょうざ(小②中③)	ぶた肉 とり肉	小麦粉 でん粉	キャベツ たまねぎ にら	小麦	621	788
	しらたきのチャプチェ	ぶた肉	油 ごま ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ ピーマン しらたき しょうが	小麦	23.4	28.2
	たまごスープ	わかめ たまご とうふ	ごま油	もやし こまつな ねぎ しいたけ	卵・小麦	1.9	2.3
10 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	メンチカツ	とり肉 牛肉 ぶた肉	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	乳・小麦	632	797
	キャベツとささみの梅肉和え	とり肉	砂糖	キャベツ きゅうり にんじん うめ	小麦	20.1	24.2
	野菜たっぷりみそ汁	とうふ 油あげ みそ	じゃがいも 油	こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ		2.1	2.6
11 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ちくわの変わり揚げ(小②中③)	ちくわ	小麦粉 油	パセリ	小麦	618	774
	バンバンジーサラダ	とり肉	ごま ドレッシング	もやし きゅうり	小麦	19.9	24.0
	ワンタンスープ		小麦粉	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ	小麦	2.1	2.6
12 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	豚キムチうどん汁	ぶた肉 油あげ みそ	ごま油	はくさい たまねぎ にんじん りんご にんにく こまつな ねぎ しょうが	小麦	600	792
	牛乳	牛乳			乳	22.0	28.1
	揚げしゅうまい(小②中③)	ぶた肉	でん粉 小麦粉 油	たまねぎ しょうが	小麦	2.8	3.5
	大根サラダ	かまぼこ	油 砂糖	だいこん きゅうり			
16 (火)	ポークカレーライス(ごはん)	ぶた肉 ミルクカルシウム	ごはん じゃがいも 油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	乳・小麦	673	807
	牛乳	牛乳			乳	22.2	25.3
	チキンナゲット(小中②)	とり肉	小麦粉 パン粉 油		小麦	2.6	3.0
	キャベツとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ かつお節	ごま油	こまつな キャベツ	小麦		

【お知らせ】 7月25日(木)は、6月分給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。

●給食費(月額) 小学校4,250円/中学校4,650円

●長期欠席などの理由で連続して5日以上、給食の提供を受けなかった児童生徒は、給食費が減額となる場合があります。
その場合には、欠食について事前に学校にお申出ください。

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー(7品目) 卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子を整える		小学生	中学生
17 (水)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	627 20.6 2.1	803 25.7 2.8
	牛乳	牛乳			乳		
	豚肉コロッケ	ぶた肉	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	たまねぎ	小麦		
	コールスローサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし			
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン 牛乳 スキムミルク	バター じゃがいも 小麦粉	たまねぎ かぼちゃ	卵・乳・小麦		
18 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	655 21.0 2.2	806 24.6 2.6
	豆腐ハンバーグ照り焼き ソース	とり肉 とうふ	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん	小麦		
	ポテトサラダ		じゃがいも ドレッシング 砂糖	にんじん きゅうり とうもろこし			
	肉団子みそ汁	とり肉 みそ	パン粉	だいこん たまねぎ にんじん こまつな	小麦		
19 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	770 22.6 2.7	916 27.0 3.2
	きつねうどんの汁	油あげ	砂糖	しいたけ にんじん こまつな ねぎ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	野菜かきあげ		油 小麦粉	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦		
	ごぼうサラダ	ベーコン	ごま ドレッシング	ごぼう きゅうり	卵・乳		
	アイスクリーム(学配)	たまご 乳製品	砂糖		卵・乳		

※物資の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。
※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用予定です。
※魚には骨がありますので、よくかんで食べましょう。
※アレルギー7品目については、参考としてご覧ください。

【今月の結城市産食材】
ごはん こまつな なす

7月

給食だより

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

のどがかわく前に

水分補給はこまめにしましょう！

普段の水分補給には水や麦茶を飲みましょう！汗を多くかく時は塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。炭酸ジュースや甘いジュースなどは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。夏休み中は「カルシウム」をとるために牛乳や豆乳などをコップ1杯以上飲むことをおすすめします。

熱中症とは

気温・湿度が高い時や激しいスポーツをすることによって、脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなる症状です。

熱中症予防には

熱中症の予防には、汗をかいた分の水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理せず、涼しい場所で休憩しましょう。

しっかり食べて夏ばて予防！

夏はそうめんなどの冷たいものを食べる機会が、多くなりがちですね。暑い時こそ、栄養バランスを意識して食べることが大切です。主食・主菜・副菜をそろえた食事が理想ですが、食欲がない場合には、食事に肉や魚、卵、野菜などをプラスするようにしましょう。

栄養バランスのよい基本献立
主食+主菜+副菜+汁物

★ちょい足しでバランスUP★
【カップめん+野菜】
加熱した野菜を、カップめんの中に加えましょう。栄養価だけでなく、食べごたえもアップします。

★ちょい足しでバランスUP★
【さば(ツナ)缶+野菜】
缶詰をそのまま食べるよりも、野菜と水を加えて煮込むと、栄養たっぷりのスープになります。

休み中も
朝ごはんは必ず
食べましょう！

～ 世界の味めぐり:フランス ～

フランス共和国は西ヨーロッパに位置する国です。フランス料理は中華料理やトルコ料理とともに世界三大料理のひとつとされています。フランスの食文化は、和食と同様にユネスコ無形文化遺産に登録されており、洗練された料理やテーブルマナーなど世界中で親しまれています。家庭料理は、アルプス山脈のある東部、大西洋に面した北西部、地中海に面した南部と地方により特色があります。今回献立に取り入れた「ポトフ」もフランス発祥といわれています。

【オムレツラタトゥイユソース】…ラタトゥイユは、夏野菜を煮込んだフランス南部プロヴァンス地方・ニースの郷土料理です。給食では、ソースにして、オムレツにかけました。

【キャロットサラダ】…フランスの家庭料理のひとつに「キャロットラペ」があります。「ラペ」はすりおろすという意味で、おろし器やスライサーなどでせん切りにしたにんじんをドレッシングであえるサラダです。

【ポトフ】…フランスの伝統的な家庭料理で、肉や野菜を長時間煮込んで作ります。

